**tẦM QUAN TRỌNG CỦA DINH DƯỠNG TRONG VIỆC PHÁT TRIỂN CỦA TRẺ**

**Theo bản năng, tất cả chúng ta đều biết rằng từ khi sinh ra thức ăn là cần thiết cho sự sống. Nhiều nghiên cứu cho thấy chế độ dinh dưỡng sẽ khiến cho trẻ khỏe hơn và có khả năng học hỏi tốt hơn.**

Trẻ em có thể những người kén ăn. Đối với nhiều bố mẹ, dễ dàng tưởng tượng đứa trẻ đang chập chững ngoan cố ném miếng bông cải xanh xuống sàn với thái độ đầy kinh tởm – sau tất cả, đó là một cảnh tượng quen thuộc. Tuy nhiên, điều quan trọng là bố mẹ phải tìm cách thuyết phục con mình ăn miếng bông cải xanh kia, bởi vì các nghiên cứu chỉ ra rằng chế độ dinh dưỡng cân bằng ảnh hưởng trực tiếp tới sự tăng trưởng và phát triển của trẻ.
**Tại sao dinh dưỡng quá quan trọng cho trẻ?**

Mối quan hệ giữa dinh dưỡng, sức khỏe và học tập rõ ràng không thể phủ nhận: dinh dưỡng là một trong ba nhân tố chính ảnh hưởng đến sự phát triển của trẻ. Bởi vì gen và môi trường là hai nhân tố khác, ăn một loại thức ăn không thể đảm bảo đứa trẻ sẽ thông minh hơn, mặc dù mẹ của tôi đã dạy tôi thành công khi ăn cá khi tôi còn bé vì lí do đó. Tuy nhiên, các nghiên cứ chỉ ra dinh dưỡng trong những năm đầu của trẻ có liên quan tới sức khỏe và thành tích học tập của chúng trong những năm sau đó.
**Dinh dưỡng và sức khỏe**

Tuy nhiên về vấn đề dinh dưỡng, chúng ta có thể tự xác định rằng “những năm đầu đời của trẻ” bắt đầu trước khi sinh. Thiếu dinh dưỡng trong giai đoạn mang thai làm chậm sự tăng trưởng của thai và có thể dẫn thới phát triễn não bộ kém là nguyên nhân của các bệnh mạn tính không thể phục hồi. Thiếu dinh dưỡng của bà mẹ cho con bú sẽ cũng sẽ gây ảnh hưởng tiêu cực cho sự phát triển của một đứa trẻ, nhất là trong vòng 6 tháng đầu tiên khi trẻ bú mẹ hoàn toàn. Đối với những người mới làm mẹ, nên có một chế độ ăn uống lành mạnh và cân bằng đầy đủ các chất dinh dưỡng quan trọng mà mẹ và bé cần: carbohydrate, protein, canxi, sắt và vitamin A, C và D. Mặc dù mgay từ cái nhìn đầu tiên, danh sách này có vẻ hơi nhiều, thực tế chúng ta có khả năng tiêu thụ hầu hết các chất dinh dưỡng này – một đĩa ăn đầy đủ giúp mô tả những tỷ lệ sau đây.

Có thực sự là quan trọng đối với trẻ để tiêu thụ tât cả các chất dinh dưỡng trên? Câu trả lời ngắn gọn: có. Lợi ích của dinh dưỡng tốt tới sức khỏe là vô bận, nhưng một vài kết luận sau được thực hiện bởi các nhà nghiên cứu phục vụ để chứng minh quan điểm của tôi. Thứ nhất, cho con bú bằng các mẹ có chế độ ăn dinh dưỡng dẫn tới bé bị mắc một số bệnh bao gồm tiêu chảy, viêm tai giữa, viêm màng não do vi khuẩn ít hơn. Thứ hai, vì sắt là một thành phần quan trọng của tế bào não, thiếu sắt làm các sung thần kinh di chuyển chậm hơn và có thể gây tổn thương vĩnh viễn đến não của trẻ, đặc biệt trong hai năm đầu đời; thiếu sắt trong thời gian này lên quan đến những thay đổi hành vi và phát triển tâm lý chậm. Tuy nhiên, quá nhiều săt cũng có nhiều vấn đề. Như mẹ của tôi thường nói với tôi một cách khôn ngoan: “điều quan trọng là tìm ra con đường trung gian”. Thứ ba, thiếu dinh dưỡng đã chứng minh làm giảm mức hoạt động của trẻ, tương tác xã hội, tò mò và hoạt động nhận tức. Mặc dù bố mẹ khắp mọi nơi có thể có mong ước rằng con của họ không hiếu động quá mức khi nhảy trên giường lúc 6 giờ sáng, nhưng dinh dưỡng tốt vẫn là cần thiết.
**Dinh dưỡng và kết quả học tập**

Đó là kỳ quái khi nghĩ mức tiêu thụ của con bạn, nói rắng, 4 tháng sẽ ảnh hưởng khả năng học sau đó. Nghiên cứu chứng minh điều đó là sự thật. Trong suốt thời kì thơ ấu, quan trọng phải theo dõi lượng chất dinh dưỡng của bé nhà bạn để đạt hiệu quả sau này. Ví dụ, nuôi con bằng sữa mẹ dường như dẫn tới chỉ số IQ cao hơn, trong khi thiếu sắt liên quan tới việc giảm nhận thức và thành tích ở tuổi đi học. Rõ rang hơn đối với người bình dần, bởi vì trẻ em với chế độ dinh dưỡng thấp thường xuyên ốm, chúng thường xuyên bỏ học và không theo kịp bạn bè. Nghiên cứu đã thực hiện với liên kết này thậm chí rõ ràng hơn: trẻ em ở tuổi đi học ở trường ăn sáng thường có bài kiểm tra tốt hơn những trẻ không ăn sáng.